**Психологическое сопровождение и подготовка выпускников к ЕГЭ**

**в МКОУ СОШ с. Бакуры.**

Проблема психологической готовности школьников к ЕГЭ очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

 ЕГЭ имеет ряд особенностей, которые требуют от выпускника не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной и психологической готовности к его выполнению.

Необходимо сохранить здоровье выпускника и физическое и психологическое.

С этой целью работа с выпускниками в МКОУ СОШ с Бакуры проводится по 5 направлениям:

1.Диагностическое направление.

2.Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.

3.Консультирование учащихся, родителей, по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.

4.Профилактическая работа.

5.Организационно-методическая работа

**1.Диагностическое направление.**

Цель: Формирование представлений о мотивационных установках к организации и проведению ЕГЭ.

 Собрание (для родителей и учащихся)

**Тема:Знакомство с процедурой ЕГЭ** (ноябрь)

**2.Психокоррекционная и развивающая работа со школьниками.**

(В течении учебного года).

Цель: Овладение учащимися приёмами и навыками психофизической саморегуляции, выработка умений самостоятельно противостоять стрессу

а) Проведение цикла занятий в форме психологических тренингов для учащихся 11-го класса по развитию у них внимания, памяти, самоорганизации и самоконтроля, снятия тревожности

б)Проведение занятий по релаксации на основе изучения методов приемов психофизической саморегуляции.

 **3.Консультирование учащихся, родителей, по вопросам психологической готовности к экзаменационным испытаниям.**

(В течении учебного года).

Цель – оказание психологической помощи и поддержки субъектам ЕГЭ, обучение их навыкам саморегуляции

 а)Выступление на родительском собрании «Психологический комфорт в семье во время экзаменов».

Цель: Овладение методами и приемами создания комфортной ситуации в семье выпускника школы во время сдачи ЕГЭ.

б) Выступление на ученических собраниях и тематических классных часах по теме «Пути достижения успеха на экзамене».

Цель: Готовность и способность субъектов ЕГЭ к эмоционально – волевой регуляции

в) Психологические тренинги для учащихся – обучение методам и приёмам эмоционально-волевой регуляции.

г) Организация имитации ситуации сдачи ЕГЭ (проведение репетиционного экзамена в форме ЕГЭ).

**4.Профилактическая работа.**

Цель – проведение мероприятий, направленных на создание благоприятных условий ЕГЭ.

а).Разработка и проведение тематического классного часа «Пути достижения успеха на экзамене».

(март)

Цель: Создание благоприятных условий для проведения экзаменационных испытаний

б) Проведение психологических игр на снятие тревожности у учащихся и их родителей.

 **5.Организационно-методическая работа**

Цель – разработка программ диагностики, коррекционных и развивающих занятий, рекомендаций.

а).Разработка цикла занятий в форме психологического тренинга для учащихся 11-ых классов с проблемами психологической готовности ЕГЭ.

б). Разработка рекомендаций, памяток для учащихся, педагогов, родителей.

в). Оформление информационного стенда, наглядных материалов для учащихся и родителей.

**Рекомендации выпускникам**

* Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.
* Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.
* Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.
* Повторяйте прочитанный материал не менее четырѐх раз.
* Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.
* Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.
* Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.
* Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиямустраивайте физкультурные минутки.
* Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.
* Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.
* Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.
* Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).
* При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.
* При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.
* При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращѐнную запись материала.
* Развивайте и отстающие типы памяти.
* После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.
* Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.
* При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.
* Не пытайтесь выучить всѐ наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.
* На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.

**Психологические рекомендации для родителей.**

**Уважаемые родители!**

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опираться на сильные стороны ребенка,

- Избегать подчеркивания промахов ребенка,

- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,

- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку,

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не

повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл.

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.